



# US BIOT

## Conseils de reprise sportive après la trêve hivernale.

La trêve hivernale dans le monde amateur est bien plus longue que dans le milieu professionnel (sauf en Angleterre où il n'y a pas de trêve)

Il faut avoir à l'esprit que les joueurs ont pour la plupart eu une coupure réelle avec le foot, véritable bouffée d'oxygène pour l'organisme.

A cette période de coupure sportive sont venues se greffer les fêtes de fin d'année avec sûrement les excès notamment d'un point de vue alimentaire (engrassement musculaire et viscérale).

Aujourd'hui arrive le premier vrai grand froid qui ne faut pas négliger également avec l'importance d'un échauffement digne de ce nom et sans ballon. C'est la première étape à la prévention des blessures.

C'est la raison pour laquelle je vous conseille une reprise progressive en intensité et puissance dans vos séances d'entraînements.

Cette semaine et la semaine prochaine sont des périodes dans lesquelles je vous conseille de refaire du travail foncier (endurance) avec vos joueurs, du réveil musculaire avec et sans ballon et travail d'étirements afin de **réveiller et « désengrasser » les organismes.**

Les semaines suivantes pourront être des semaines de réajustement physique avec travail d'explosivité, vitesse, force... en fonction des secteurs que vous jugez défaillants dans votre équipe.

Il reste encore 5 bons mois de compétition et vous avez le temps durant janvier de pousser les organismes afin d'être prêt pour la fin de saison.

Je vous rappelle que même en période hivernale l'hydratation et une bonne alimentation sont de rigueur pour vos joueurs et leur santé physique.

Bonne reprise à tous

Amicalement

Jean Philippe REMON – kiné du sport CK2S – responsable santé US BIOT

